إيبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات مارس ٢٠٢١ م

إنكار ذواتنا

"فالخشب الذي به يحصل البر هو مبارك" (حك١٤:٧)

"أما أنت أيها المصلوب الناظر من أعالي الجلجثة فإنك وأنت على خشبة الصليب المضرجة بالدماء لأكثر مهابة وجلالاً من ألف ملك على ألف عرش في ألف مملكة . بل وأنت في النزع والموت لأشد هولاً وبطشاً من ألف قائد في ألف جيش في ألف معركة . أنت بكآبتك أشد فرحاً من الربيع بأزهاره . أنت بأوجاعك أهدأ بالاً من الملائكة بسمائها . أنت بين الجلادين أكثر حرية من نور الشمس ، إن إكليل الشوك على رأسك هو أجل وأجمل من تاج الملوك . والمسمار في كفك أسمى وأفخم من صولجان المشترى . وقطرات الدماء على قدميك أسمى لمعاناً من قلائد عشتاروث.!! "[٨]

كثير منا يبحثون عن الله ونسأل أين يمكن أن نجده؟ سأخبرك أين تجده، يمكنك أن تجده عند سفح صليبه. لقد ربط يديه وقدميه المقدستين بمسامير، وليس فقط مسامير لكنه وافق على أن يكون مربوطاً بالحبال على الصليب. لذا، كلما احتجت إليه نفسي فهو هناك على الصليب. انزلي واركعي أمامه في تواضع حتى يغسلك بدمه المقدس. الحياة الرهبانية صليب يومي، الرهبان أو كما نسميهم لباس الصليب، هم يصلبون أنفسهم كل يوم. تماماً كما قال القديس بولس الرسول لأهل غلاطية: "مع المسيح صلبت فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فيَّ. فما أحياه الآن في الجسد فإنما أحياه في الإيمان، إيمان ابن الله، الذي أحبني وأسلم نفسه لأجلي". (غلاطية ٢:٢٠). ولكن أمام الصليب هناك النداء الأكثر أهمية وهو إنكار أنفسنا كما قال ربنا: "من من أراد أن يأتي ورائي فلينكر نفسه ويحمل صليبه ويتبعني. فإن من أراد أن يخلص نفسه يهلكها ومن يهلك نفسه من أجلي ومن أجل الإنجيل فهو يخلصها. لأنه ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟ أو ماذا يعطي الإنسان فداء عن نفسه؟" (مر٨: ٣٤-٣٧)

" إن أعظم معرفة هى معرفة إرادة الله. و أعظم بطولة هى التسليم لإرادة الله ، و أعظم عمل هو إتمام إرادة الله"[٩] لقد سماها الآباء "الاضطهاد الذاتي". إنهم يقولون أنها المهمة الأصعب،

---

[٨] . "يسوع المصلوب" – القس منسى يوحنا – الفصل السادس - ص ٣٤

[٩] . "يسوع المصلوب" – القس منسى يوحنا – الفصل الأول – ص ٨

ولكن مع مساعدة الله فمن الممكن. "ها أنت، عارياً، صغيراً وعاجزاً، وها أنت تأتي إلى أصعب المهام الإنسانية على الإطلاق وهي: أن تقهر رغباتك الأنانية الخاصة. وفي النهاية فإن هذا :الاضطهاد للذات" هو الذي تعتمد عليه حربك. فطالما تتحكم إرادتك الذاتية وتسود، فلن تستطيع أن تفتح ذاتك للعظمة الحقيقية. فإن كنت تتمسك بحريتك الخاصة، فلن تستطيع أن تنال نصيباً في الحرية الحقيقية، حيث تسود إرادة واحدة فقط.

وهذا هو سر القديسين العميق: لا تسعى إلى حريتك، والحرية سوف تُعطى لك. الأرض تنبت شوكاً وحسكاً، كما هو مكتوب. والإنسان بعرق جبينه، وبالتعب سوف يفلحها. والأرض هي الإنسان نفسه لأنه مأخوذ منها، فهي تشكل جوهره. والآباء القديسون يشيرون علينا أن نبدأ بأشياء صغيرة، كما يقول مارافرام السرياني، كيف يمكن أن تطفئ ناراً عظيمة قبل أن تتعلم كيف تخمد ناراً صغيرة؟ فإذا كنت تريد أن تتحرر من شهوة كبيرة، فيلزم أن تسحق الشهوات الصغيرة، كما يقول الآباء القديسون. فلا تظن أنه يمكن فصل إحدى الشهوات عن الشهوات الأخرى: فجميعها مرتبطة معاً مثل سلسلة طويلة أو مثل شبكة.

لذلك فلا يجدي أن تحاول الإمساك بالرذائل الكبيرة والعادات الرديئة المتسلطة، التي اكتسبتها، بدون أن تنتصر ـ في نفس الوقت ـ على ضعفاتك الصغيرة "البريئة": مثل الشغف بالحلوى، والرغبة الملحة في التكلم، وحبك للاستطلاع، وفضولك. لأن كل رغباتنا كبيرة أم صغيرة، هي في النهاية مبنية على نفس الأساس الواحد، وأعني به: عادتنا غير المكبوحة في إشباع مشيئتنا الذاتية وحدها.

إن ما يجب تحطيمه هو الهوى الذاتي الذي فينا. فمنذ السقوط وغلإرادة تصول وتجول لأجل ذاتها الخاصة بصورة قاطعة. ولهذا السبب فإن حربنا هي موجهة ضد الهوى الذاتي بصورة محددة.

وينبغي القيام بهذه الحرب بدون أي تأخير أو كلل. فمثلاً إن تحركت في داخلك رغبة أن تسأل عن شيء، فلا تسأل! وإن تحرك في داخلك دافع أن تشرب قدحين من القهوة فاكتفي بواحد فقط! وإن وجدت دافعاً يحثك على النظر إلى الساعة، فلا تنظر. وإذا رغبت أن تدخن سيجارة فامتنع! وإن أردت أن تذهب إلى زيارة فامكث في البيت!

هذا هو اضطهاد الذات. وبهذه الطريقة فإن الإنسان يستطيع، بمعونة الله، أن يُسكت صوت إرادته الذاتية العالي.

وربما تتساءل مندهشاً، هل هذا ضروري حقاً؟ يجيب الآباء القديسون بسؤال آخر: هل تظن أنك تستطيع أن تملأ إناء بمياه نقية قبل أن تفرغ الماء القديم القذر من الإناء؟ أو هل ترغب في أن تستقبل

ضيفاً محبوباً في غرفة مكتظة بالنفايات القديمة والخرق البالية؟ لا، "فإن من يترجى رؤية الرب كما هو فإنه يطهر نفسه" كما يقول الرسول يوحنا (١يو٣:٣).

لذلك، فلنطهر قلوبنا! فلنلقِ خارجاً كل النفايات البالية المخزونةهناك، ولننظف الأرض الملوثة، ونغسل النوافذ ونفتحها، حتى يدخ النور والهواء إلى الغرفة التي نقوم بإعدادها كهيكل للرب، ثم فلنرتدي الثياب النظيفة، حتى لا تعلق بنا الرائحة القديمة العفنة فنجد أنفسنا "مطروحين خارجاً" (لو١٣:٢٨)

فليكن هذا هو عملنا ومهمتنا كل يوم وكل ساعة.

وبهذه الطريقة فإننا لا نكون إلا صانعين ما أوصى به الرب نفسه بواسطة القديس يعقوب الذي يقول: "طهروا قلوبكم" (يع٤:٨). والرسول بولس يعلمنا أن "نطهر ذواتنا من كل دنس الجسد والروح" (٢كو٧:١). لأن المسيح مخلصنا يقول: "لأنه من الداخل ـ من قلوب الناس ـ تخرج الأفكار الشريرة، زنى، فسق، قتل، سرقة، طمع، مكر، عهارة، عين شريرة، تجديف، كبرياء، جهل، جميع هذه الشرور تخرج من الداخل وتنجس الإنسان" (مر٧: ٢١-٢٣). لذلك فهو يحث الفريسيين قائلاً: "أيها الفريسي الأعمى نقِّ أولاً داخل الكأس والصحفة لكي يكون خارجهما أيضاً نقياً" (مت٢٣:٢٦).

وإذ نحن الآن نتبع هذه التعليمات بأن نبدأ من الداخل، فيجب أن نضع في نفوسنا أننا لا نطهر قلوبنا من أجل ذواتنا نحن. إنه ليس لأجل تمتعنا الشخصي نقوم بتنسيق وتزيين غرفة الضيافة، بل نفعل ذلك لكي نجعل الضيف مسروراً إذ يتمتع بجمال الغرفة. فهل سيجدها مبهجة؟ هكذا نسأل أنفسنا. وهل سيقيم فيها؟ إذن فكل فكرنا هو من أجل الضيف.

يوجد ثلاثة أنواع من الناس ـ على حد قول نيسيتاس ستيثاتوس:

الإنسان الجسداني، الذي يريد أن يعيش فقط من أجل لذاته الخاصة، حتى لو أضر بالآخرين، **والإنسان الطبيعي أو العادي**، الذي يريد أن يمتع نفسه والآخرين معه، ثم **الإنسان الروحاني**، الذي يريد أن يرضي الله وحده حتى ولو أضر بنفسه.

فالإنسان الأول هو في مستوى أحط من الطبيعة البشرية. والإنسان الثاني هو المستوى العادي، أما الإنسان الثالث فهو فوق الطبيعة العادية وهو مستوى الحياة في المسيح.

الإنسان الروحي يفكر روحياً، ورجاؤه أحياناً هو أن يسمع "الملائكة يفرحون بخاطئ واحد يتوب" (لو١٥:١٠)، وهذا الخاطئ هو ذلك الإنسان نفسه.

هذا ما ينبغي أن تشعر به، وينبغي أن تعمل بهذا الرجاء لأن الرب قد أوصانا قائلاً: "كونوا كاملين كما أن أباكم الذي في السموات هو كامل" (مت٥:٤٨)، وأيضاً: "اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره" (مت٦:٣٣).

لذلك، فلا تعطِ لصدغك راحة ولا لأجفانك نعاساً إلى أن تذبح ذلك الجزء الموجود فيك الذي ينتمي إلى طبيعتك الجسدية. وضع أمامك هذا الغرض أن تتعقب كل إشارة إلى ما هو حيواني في داخلك، وتضطهده بلا شفقة "لأن الجسد يشتهي ضد الروح والروح يشتهي ضد الجسد".

ولكن إن كنت تخاف من أن تصير باراً في عيني نفسك بسبب سعيك وعملك لأجل خلاصك الشخصي، أو تخاف من أن تنغلب من الكبرياء الروحي، فامتحن نفسك جيداً ولاحظ أن الشخص الذي يخاف "أن يصير" باراً في عيني نفسه، إنما يعاني من حالة عمى روحي، لأنه لا يرى إلى أي مدى هو مصاب بالبر الذاتي" [١٠]

إن الذات، ومحبة النفس، وعدم إنكار ذواتنا هي العوائق الرئيسية التي تمنع نمونا في الحياة الروحية، وكما قيل أن هوى محبة النفس هو قوة عاطفية كبيرة تدمر الإنسانية.

"ومرة أخرى يا أخي الحبيب، أريد أن أحدثك عن ذاتك، ذاتك التي تحبها وتثق بها أكثر من الله أحياناً. إن لم تنكر هذه الذات فهيهات أن تتمتع بجمال انطلاق الروح.

إن كانت المحبة هي الوصية الأولى في المسيحية، فإن إنكار الذات هو الطريق الأول إلى المحبة. إنك لا تستطيع مطلقاً أن تحب الله والناس طالما أنك تهتم بذاتك ولذاتك. لذلك عليك أن تنطلق أولاً من هذه الذات، فقد قال السيد له المجد: "من أراد أن يتبعني فلينكر ذاته ويحمل صليبه ويتبعني" (مر٨:٣٨). وهكذا جعل إنكار الذات أول كل شيء.

ليكن هدفك إذن يا أخي الحبيب هو إخفاء ذاتك في الله، بحيث لا يكون لك وجود مستقل عنه. ولتقل كما قال معلمنا بولس الرسول: "لكي أحيا لا أنا بل المسيح يحيا فيَّ" (غل٢:٢٠).

إن أردت أن يكون لك مجد، فليكن مجدك من الله وعند الله. كرر هذه الآية دائماً: "مجدني أنت أيها الآب عند ذاتك" (يو١٧:٥). لا تبحث عن مجدك في الهاليات "فالعالم يبيد وشهوته معه" أما أنت فابن الله، وأما أنت "فهيكل الله وروح الله حال فيك". "لست من دم ولا مشيئة جسد ولا مشيئة رجل بل من الله ولدت". روحك نفخة من الله، نسمة من فيه... وأنت في كل قداس تتناول جسد الله ودمه، والله يريدكأن تتحد به، تثبت فيه، فلماذا إذن تترك هذا المجد العظيم كله، وتبحث عن مجدك في التراب؟

لماذا يهمك رأي الناس فيك، فتسر بمديحهم. وتدافع عن نفسك إن هاجموك، وتتسول رضاهم بحديثك عن نفسك؟ أمازلت يا أخي تحب التراب ومجد التراب؟ أمازالت نفسك تمثالاً تقدم له الذبائح والقرابين؟ أنكر ذاتك، وركز محبتك كلها في الله وحده. قل كما قال يوحنا المعمدان: "ينبغي أن ذاك يزيد وأني أنا أنقص" (يو٣:٣٠). أتتهامس في تذمر وتقول: "لا أريد أن أنقص"؟ إعلم إذن أنك سوف لا

---

١٠ . "طريق النساك" – تيتو كولياندر – الفصل الخامس – ص ١٨-٢١

تنقص إلا الشوائب التي تعكر نقاوة عنصرك، سوف لا تنقص إلا المجد العالمي، ذلك التراب الذي علق بك، والذي ينبغي أن تنفضه لترجع نظيفاً كما خلقك الله وكما يريدك دائماً أن تكون.

هذا من جهة علاقتك بالناس، ولكني أريد أن أخاطبك أيضاً من جهة نظرتك إلى نفسك وموقفك أمام الله. إن أردت لروحك أن تنطلق فقف أمام الله كلا شيء. إنكر علمك وحكمتك. إنكر ذكاءك وخبرتك. وقف أمام الله كجاهل لا تعرف شسئاً. لست أقصد أن تدعي الجهل أو تتظاهر به، فالله لا ينخدع ولا يحب المدعين، إنما إعتقد يقيناً ـ في تصريف كل أمر ـ أن ذاتك ينبغي أن تختفي ليظهر المسيح، ليس أمام الناس فحسب، وإنما أمام نفسك أيضاً. قل له يا رب إني أحكم حسب الظاهر. وقل له يا ربي إني ضعيف لا أستطيع مقاومة الشياطين. قل له أيضاً إن النتائج في يده، وأطلب منه أن يتدخل فيرشدك، أو يسكن فيك ويعمل بك. وعندما يتم الأمر أشكر الله لأنه هو الذي عمل وليس أنت. وعندما يأتي الناس ليمدحوك على فعلك، لا تفتخر ولا تتظاهر بالتواضع، إنما اتخذها فرصة أن تجلس معهم وترنم ذلك المزمور الخالد "لولا أن الرب كان معنا فليقل إسرائيل لولا أن الرب كان معنا حين قام الناس علينا لابتلعونا ونحن أحياء. إذن لغرقنا في الماء وجازت نفوسنا السيل" (مز١٢٣).

وعندما تعرض لك خطية، لا تثق بقوة روحك، ولا بماضيك في الانتصار "فقد طرحت كثيرين جرحى وكل قتلاها أقوياء" (أم٧:٢٦). إنما إعتقد أن النصرة من عند الله،ووإن تخلى عنك في أبسط الخطايا فسوف تشبه أهل سدوم. إنما رتل ذلك المزمور الجميل: "وأنت عرفت سبلي. في الطريق التي أسلك أخفول لي فخاً. نظرت إلى اليمين وأبصرت وليس من يعرفني. ضاع المهرب مني وليس من يسأل عن نفسي. فصرخت إليك يا رب وقلت أنت هو ملجأي ورجائي في أرض الأحياء. نجني من مضطهدي لأنهم قد اعتزوا أكثر مني" (مز١٤١).

يا أخي الحبيب، إنك لست شيئاً فاعترف بهذا أمام الله. وأمام نفسك. وكلما فكرت أنك تستطيع عمل شيء، ارجع إلى ذاتك مرة أخرى، وقل: من أنا يا رب حتى أقف أمام فرعون واخرج بني إسرائيل من مصر! (خر٣:١١) فإن أقنعك الله بأنه سيكون لك فماً، وأنه سيتكلم على لسانك، وأنك سوف لا تكون إلا أداة، حينئذ استمر في حياتك. إن سرت في وادي ظل الموت فسوف لا تخاف شراً، وإن قام عليك جيش ففي ذلك ستكون مطمئناً. حينئذ أذكرني أنا التراب النجس لكي نتقابل معاً هناك" [١١]

لكي ننكر أنفسنا ونكون قادرين على التغلب عليها، نحتاج أولاً أن ندرك أننا لا شيء وأن نضع في أذهاننا باستمرار حقيقة أننا لا نستطيع أن نفعل شيئاً حسناً؛ وأن نطلب العون الإلهي بالصلاة الحارة المتواضعة. وإذا وقعت في معصية، بداعي ضعفك، فاقبل ذلك لأن الله يسمح بالسقطة كي يجعل الإنسان أكثر وعياً لحقيقة ضعفه. وهكذا فإنك بضعفك هذا تصبح راغباً في قبول إساءة الآخرين

---

[١١] . "انطلاق الروح": ذاتك أمام الله – ص٤٥-٤٧

إليك.[١٢] بعد التوسل إلى الله في الصلاة، تكون الطريقة الأكثر عملية في إنكار الذات هي الطاعة كما يقول القديس يوحنا الدرجي: إذبح كبرياءك أو إرادتك الشخصية بسكين الطاعة. الطاعة هي جحد كامل للذات. الطاعة هي قبر للمشيئة وقيامة للاتضاع. الطاعة لا تتعلق بإرادتي، ولكنها إخضاع إرادتي للآخر.

"تطلعي يا عيني إليه مصلوباً. واسمعي يا أذني صوت المطرقة وهي تدق المسامير في جسد حبيبي . وذق يا لساني مرارة ذاقها قبلك الذي "حلقه حلاوة وكله مشتهيات" (نش ١٦:٥) تأملي يا نفسي فيما صار إليه إلهك لأجلك . فإنه افترش الصليب، وتوسد إكليل الشوك، والتحف العري، واتخذ قضيب ملكه مسماراً، وشرابه خلاً ومراً. فهلا تحزنين وتندبين إهمالك في خدمته ؟ ها هو مهان ومعيَر ، ألا يكسر ذلك تشامخك ويذل كبرياءك؟" [١٣] دعونا إذن نضعف ونحطم غرورنا وكبرياءنا من أجل ذاك الذي أخلى نفسه وأنكر ذاته على الصليب بأن نذبح إرادتنا أو كما يسميه الآباء باضطهاد ذواتنا.

إن ذبح إرادتنا وذواتنا هي أجمل ذبيحة نقدمها. عندما يرفع شخص ما يديه بالصليب كما لو كان سكيناً روحية حتى يذبح وينكر ذاته وإرادته وشهواته، ويتمسك به تماماً كما رفع إبراهيم السكين لكي يذبح اسحق. وكما رجع اسحق حياً، ولكنه دعي ابن البركة والوعد، هكذا نذبح وننكر ذواتنا بالصليب. عندئذ نكتسب إرادة وفكر المسيح. وهكذا نرنم مع الرسول قائلين مع المسيح صلبت فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فيَّ. فما أحياه الآن في الجسد فإنما أحياه في الإيمان، إيمان ابن الله الذي أحبني وأسلم نفسه لأجلي.

---

١٢ . "الحرب اللامنظورة" – ثيوفان الحبيس – الفصل الثاني ص ٤٨

١٣ . "يسوع المصلوب" – القس منسى يوحنا – ص ٣٤